

遠くへ、真っ直ぐ、正確に

新世代スイング解析システム

M-Tracer
For Golf



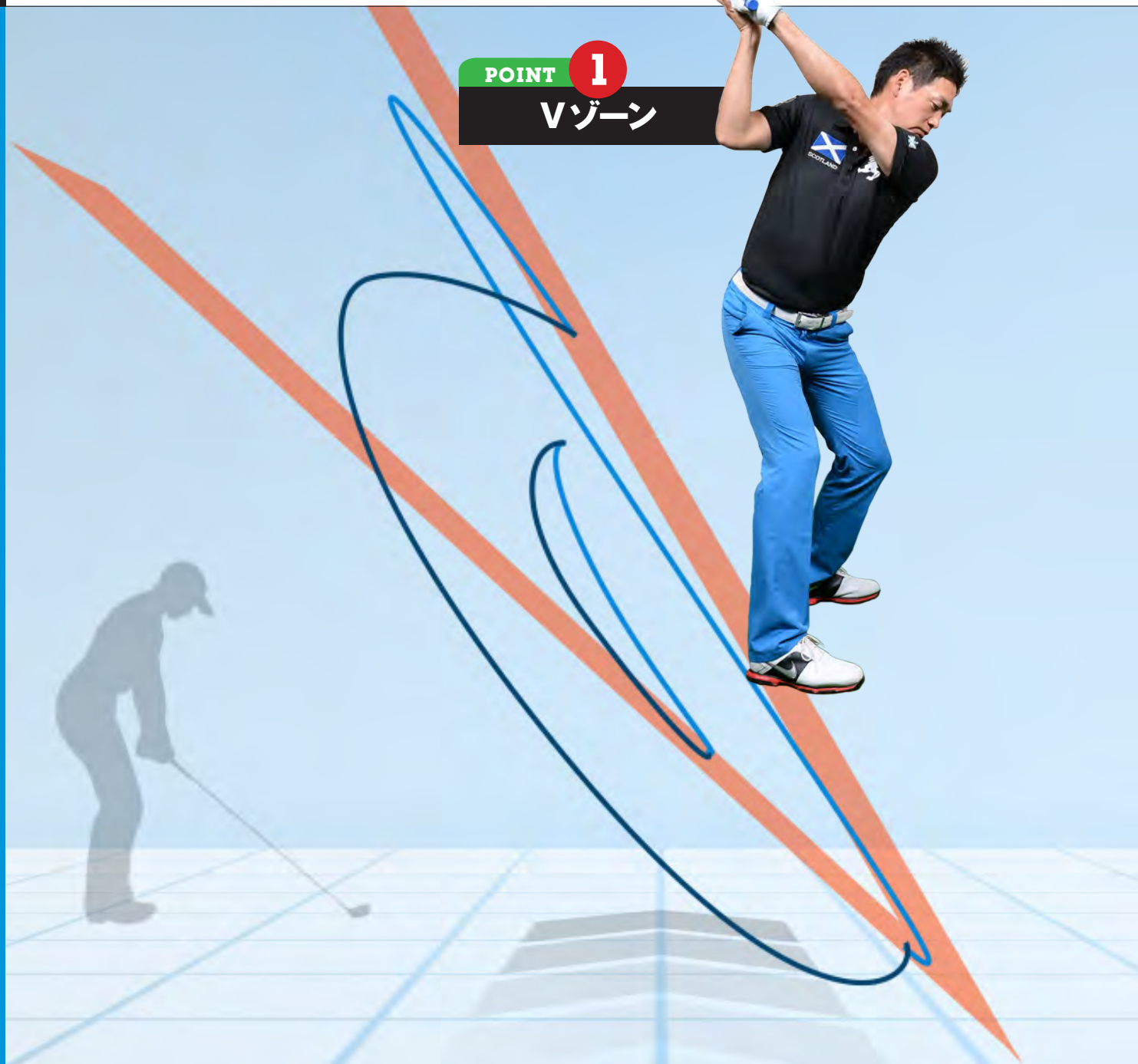
POINT

1

Vゾーン

セイコーエプソン株式会社と慶應義塾大学
スポーツダイナミクス・アンド・インフォマティクス・ラボの
共同研究によって生まれた新世代スイング解析ツールが
スキルアップメソッドに革新を起こす！

5つの スイングデータ チェックで スイング課題が 明確に目に見えて わかります



POINT

2

スイングタイプ

スイング傾向



POINT

3

スイングスピード



POINT

4

シャフト回転角

POINT

5

スイングテンポ



飛ばない

曲がる

打球が
不安定

スイングの課題が見つければ 克服術も見えてくる

ミスショットには必ず原因があります。その原因がわからないままスイングを修正してしまうと、さらに悪化させることにもなりかねません。なぜ飛ばないのか。なぜ曲がるのか。なぜ打球が不安定しないのか——。M-Tracerはスイング中の腕・シャフト・フェースの動きがどうなっているかを解析し、3次元のスイングデータとして表示する革新的ツールです。さっそく計測し、自分のスイングの問題点をひとつひとつあぶり出してみましょう。

指導／常住充隆プロ

1972年10月13日生まれ。千葉県出身。
183cm、80kg。クラシックススポーツ所属。
運動医学、生理学やトレーニング論、
メンタルトレーニング論をベースに
骨格、筋肉の調子を整えて
スイングを変えていくという独自の理論を
提唱している。



小さくて高性能 取り付けも 設定も簡単

M-Tracerは縦横わずか50×25mm、重さ15g。
小型サイズながら、
微妙なスイングの変化を精密にとらえて詳細に解析、
高精細な表示を実現しました。
もうメーカーのフィッティングルームのような
大掛かりな計測施設は必要ないのです。



3種類用意されたアタッチメント



シャフトに装着

M-Tracerを同梱のアタッチメントを使ってグリップの最下部に装着します。強く振ってもグラグラしないように、3種類のアタッチメントから最適の太さのを選んで装着してください。装着方法は、インジケータを上にして、からだ側に取り付けることを推奨しています。



Switch On

M-Tracer本体左脇にある電源スイッチを2秒ほど長押しするとLEDが青く点滅します。



スマートフォン設定

アプリケーションを起動してクラブ選択などの設定を行います(右ページ参照)



計測開始

スマートフォン設定

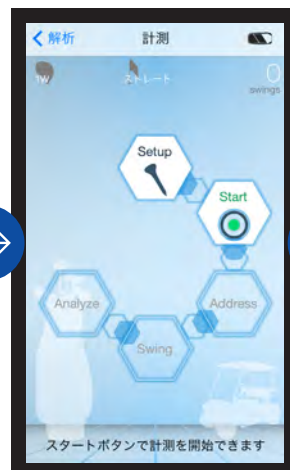
※初めてご使用の場合はBluetoothを設定して頂く必要があります。
※利用2回目以降は①→④→⑤の簡単設定で計測できます。

① スタート画面



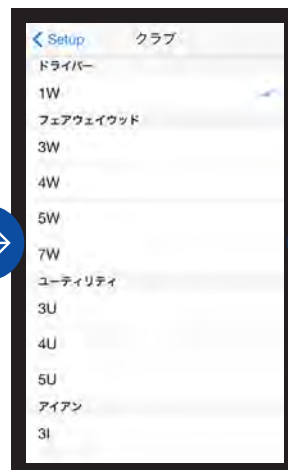
アプリケーションを立ち上げると上の画面が表示されます。計測を開始するときには「計測」をタップして、計測画面を開きます。

② 計測画面



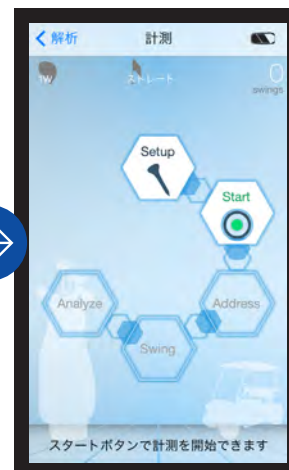
初めて使用するときには、「Setup」をタップしてクラブ設定をします。

③ クラブ選択



測定する際に使うクラブを選択します。
※「Setup」画面ではクラブ選択の他に様々なセッティングが可能です。

④ 計測開始



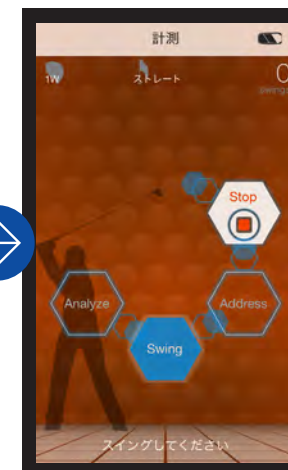
クラブ選択が終わりましたら、スイングの計測が可能です。上記画面で「Start」をタップし、スマートフォンを安全な場所へおいてください。

⑤ スクエア構え



スクエアに構えて、少し止まってください。センサーが初期位置を検出しています。

⑥ スイング



センサーが初期位置を検出すると、上記画面に変わります。スクエアに構えた後は、いつでもスイングができます。ワググル等も可能です。

※スクエアに構えることで、正しく計測できます。
スイングが終わると、自動で解析され、続けてスイング計測が可能になります。
計測を終了したい場合には、ストップを押して、解析画面に戻ってください。
計測されたスイングデータは自動で保存されます。

POINT 1

計測は1クラブにつき5回程度にしよう

結果が楽しみで、最初は何度も計測してみたいくなりますが、数多く打つと疲労と集中力の低下で、正確なデータが取れません。最適の回数は5回です。



POINT 2

第1回目の計測はライブラリでブックマーク!!

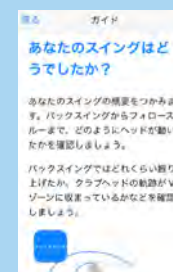
スイングが改善され、数値にどんな変化が表れたか、その進化度を把握するために、最初の計測データはライブラリでブックマークしておくことをおすすめします。

Club	Speed	Rotation	Natural Launch	Max
2014-01-08(Wed)				
1W	37.2 m/s	72°	26.5%	
1W	33.3 m/s	141°	61.8%	
1W	33.8 m/s	152°	71.4%	
1W	35.2 m/s	150°	44.9%	
1W	47.7 m/s	65°	31.3%	
1W	47.6 m/s	73°	26.1%	
1W	48.2 m/s	70°	27.1%	
1W	49.3 m/s	69°	40.9%	

POINT 3

ガイド機能を活用すればカンタン操作

M-Tracerをもっと便利に、もっと有用に使いこなすための活用ガイドが収録されています。



POINT 4

わからない操作や用語があったら「ヘルプ」に!

「ヘルプ」をタップすると、セイコーエプソンのホームページにジャンプします。Q&Aやよくある質問のコーナーで、あなたの「？」に応じてくれます。



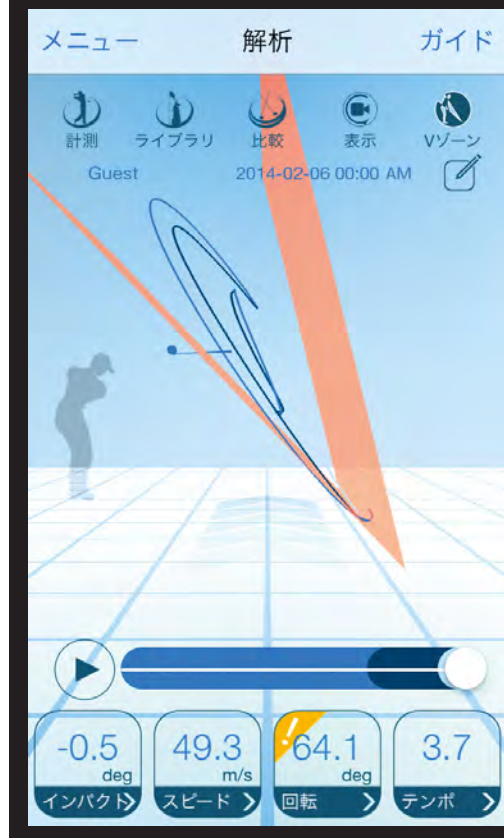
スキルアップを 支援する 5つの解析機能

M-Tracerが解析するのは、
スイング軌道、インパクトでのフェースの向き、速度、
シャフトの回転、スイングテンポの5つ。
定期的に使っていただければ、
調子が良いときのスイング傾向、
調子が悪いときに変化を起こしやすい項目を
数値データとしてつかむことができます。
傾向が把握できれば、スキルアップへの道筋が見えてきます。

(M-Tracerのすべての機能は、スクエアなスタンスとセットアップにより正確に導き出されます)

1

スイング解析



Vゾーンをチェックして
飛球をより正確にする

2

インパクト解析



インパクトをチェックして
スイングタイプを知る

3

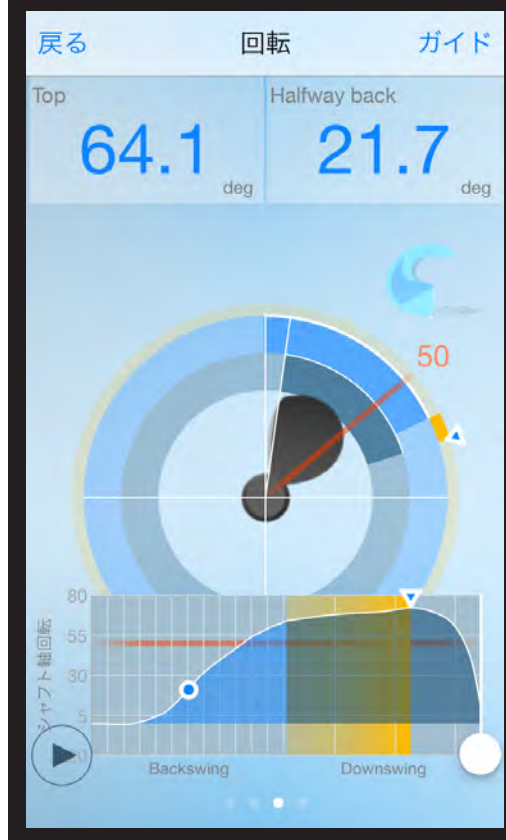
スピード解析



グリップスピードの**減速**が
飛距離アップを実現する

4

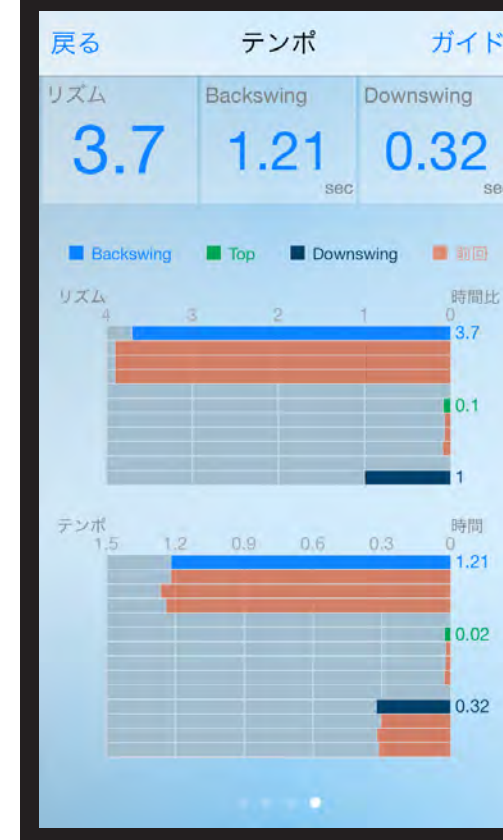
シャフト回転解析



シャフトの**回転角**を知って
飛球のバラつきをなくす

5

テンポ解析

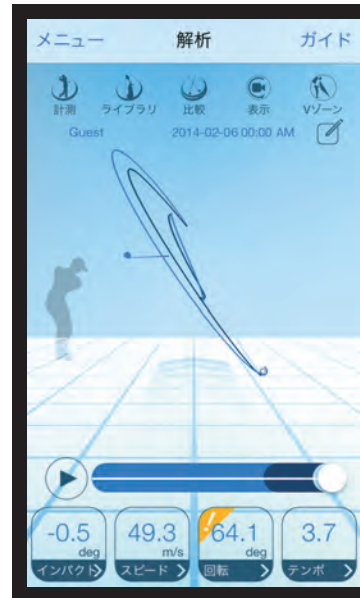


スイング**テンポ**を知って
安定したスイングを身につける

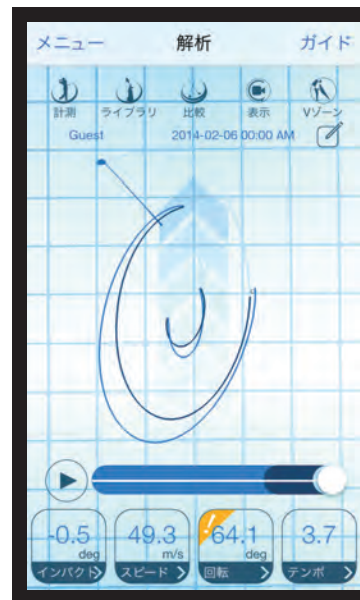
1 スイング解析

まずは 5回の計測から 始めよう

安定したショットを打つには、
スイングがいつも同じ軌道上を通ることが最低条件です。
軌道の基本となるのは、シャフトプレーン。
アドレスの時のシャフトの角度が
スイング中に保たれているかを確認することが大切です。
あなたのスイングはちゃんと軌道上を通過してますか？



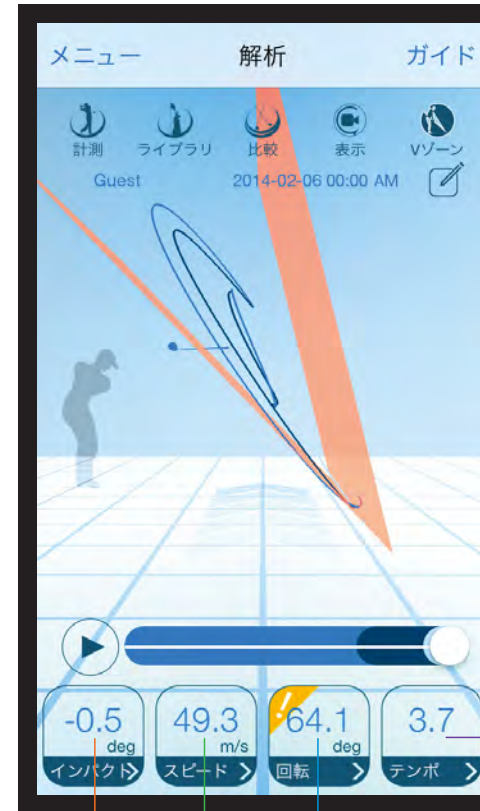
後方から



頭上から

上級者との比較で 自分のスイングの 弱点を把握しよう！

M-Tracerは、正面・後方・上方どんな方向からでもクラブの動きを見ることができます。解析画面の右上にある『Vゾーン』のアイコンをタップすると、画面の上にオレンジ色のVの字が表示されます。自分のスイングがVゾーンに入っているか、容易に確認できます。



フェース角

インパクト時のフェースの向きを表示します。スクエアに戻った状態が0°。オープンならば数値はプラス、クローズならばマイナス表示になります。

ヘッドスピード

インパクト時のヘッドの速度を計測しています。ナチュラルアンコックが30%未満の場合には、窓の左上に『!マーク』が表示されます。

シャフト回転角

スイング中、ヘッドはシャフトを軸にしてその周りを回転しています。ここに表示される数値はトップでのフェース角度。上級者の場合、50°程度です。

テンポ指数

アドレスからトップまでのバックスイングに要した時間をトップからインパクトまでのダウンスイングに要した時間で割った数値が表示されます。

理想的な スイング軌道は Vゾーンに入る

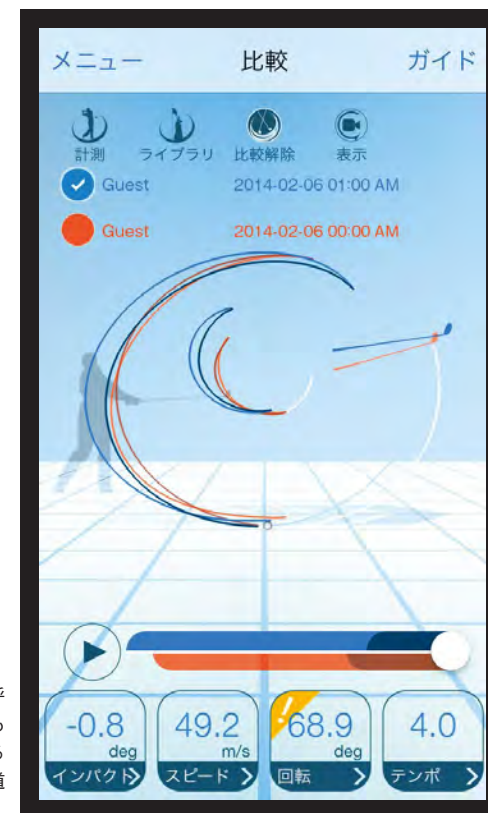
スイングを見極めるための重要な情報を与えてくれるのが、ダウン
スイングからインパクトへと向かう際のシャフト軌道です。プレーンに
乗っていることが理想ですが、これは上級者でも難しいもの。もう少し
幅を広げて、アドレス時のVゾーン(首からボール、腰からボールそ
れぞれ結んだ線がつくる三角形)までを許容範囲とします。後方から
見たダウンスイングの軌道が、このVゾーン内に入るのが理想です。

スライスゾーン

Vゾーン

フックゾーン

M-Tracerでは、同時に2つのデータを呼
び出し、1つの画面に重ねて表示することも
可能です。ライブラリの中に収められている
上級者のスイング軌道と比べて自分の軌道
はどのくらいズレているのか、確認できます。



フック

シャフトがVゾーン
の下から入るとフックに

ストレート

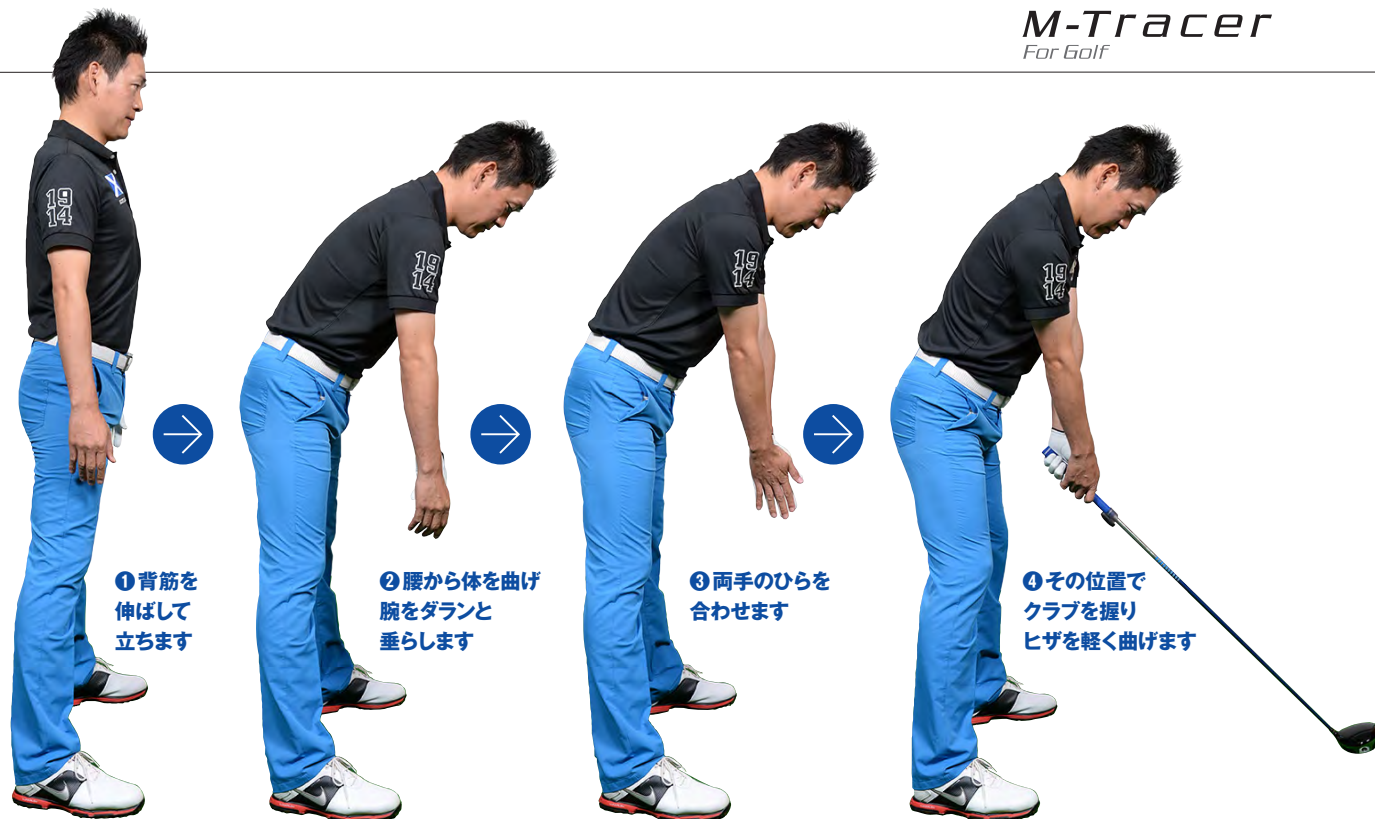
シャフトがVゾーン内
に収まるのが理想

スライス

シャフトがVゾーン
の上から入るとスライスに

常に Vゾーンを通る スイングを 目指して

体に力が入り過ぎていたり、アドレスの方向が狂っていたり、グリップが強過ぎたり、手だけでクラブを上げているとスイング軌道は狂いを生じます。精密機械のようなスイングを自分のものにするカギは、アドレスと始動にあります。

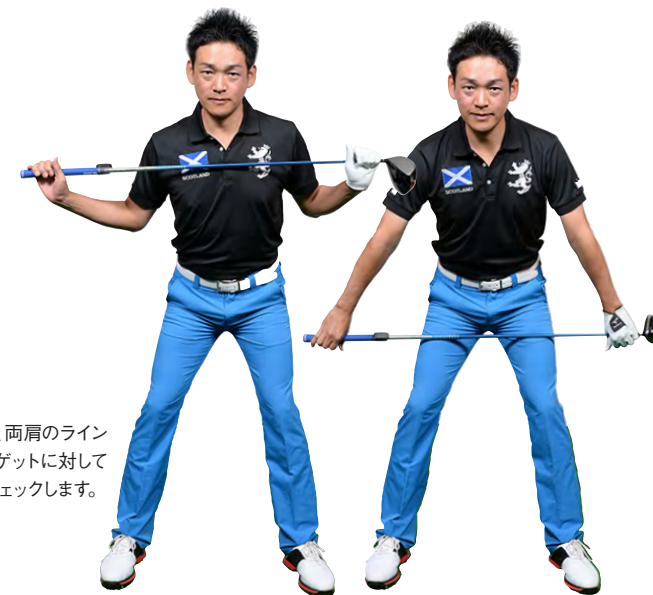
CHECK
POINT

1

オンプレンスイングを実現するのは 自然体な構え

ショットの成否を左右するのは、ずばりアドレスです。理想は、体のどこにも無理がない自然体の構え。自然体に構えるにはヒザから曲げてはいけません。ヒザは伸ばします。両腕をダランと垂らした状態で、両手の平を合わせます。それから軽くヒザを曲げるのです。

自然体の構えができれば、両肩のラインと両もものラインがターゲットに対してスクエアになっているかチェックします。



CHECK
POINT

2

体幹を使った テークバックを実現する のは肩甲骨始動

テークバックの初動で大切なのは、手首やヒジなど自由関節を使わず、体幹部の大きな筋肉を使って上げることです。肩甲骨から動き出せば、腕と体幹部が同調した理想的なテークバックになります。

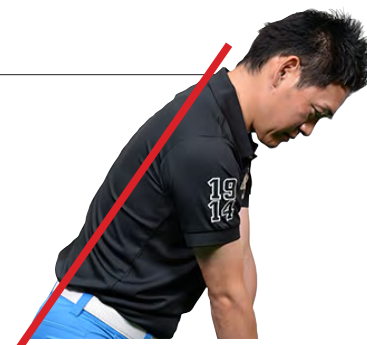


CHECK
POINT

3

前傾角度の保持は 左右の肩の 入れ替え意識で

Vゾーンに入れるには、アドレス時の背骨の角度を変えないことが重要です。スイング中、この前傾アングルを保っておくには、左右の肩の入れ替えを意識します。トップに来た時左肩の位置が下がり、その位置にインパクト～フォローで右肩が入るようにします。この入れ替えがスムーズにできると、Vゾーンスイングが容易になります。



トップでは左手の甲が 固定されている状態を保つ

体幹を使ってテークバックすれば、手首やヒジが曲がることはありません。当然トップでも、左手の甲はアドレス時に固定したままの状態を上向きします。この左手の甲が伸びていないとダウンスイングが不安定になり、Vゾーンに入りにくくなります。

CHECK
POINT

4



▶▶▶ レッスンドリルを実践、その後に



①のスイング解析機能を使って、
Vゾーンをチェックしましょう。

2 インパクト解析

インパクトでの3つの要素が球筋を決める

M-Tracerの特筆すべき機能のひとつがこのインパクト解析。フェース角やヘッドの軌道、アタック角など、腕やクラブの動きを細かく分析しどんな飛球になっているか示してくれるのです。



画面左中央にある再生ボタンをタップすると、ヘッドが右から左へと動き、軌道をわかりやすく示してくれます。

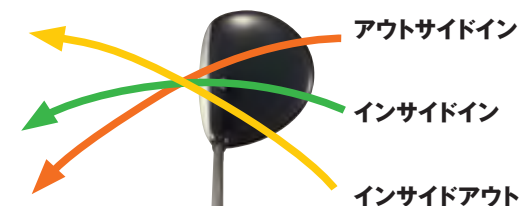
1 フェース角

ターゲットラインに対するフェースの向きを角度(deg)で表示します。右利きの人の場合、右を向いていればオープン、左を向いていればクローズなフェース角になります。



2 クラブパス

ダウンスイング～インパクト～フォロースルーでヘッドがどのような軌道で下りてきているかを角度(deg)で表示します。同時に、アウトサイドイン、インサイドアウトなどの用語も示されます。



3 アタック角

クラブがボールにぶつかる瞬間の軌跡の角度を数値で表示します。ダウンプローの場合この数値がマイナスに、アッパーブローの場合はプラスになります。



スイング軌道を コントロールできれば 目指す球筋が得られる

もっとも飛ぶといわれる弾道・ハイドロー。コース攻略に威力を発揮するパワーフェード。ほれぼれとする美しい弧を描く高弾道ストレート。アマチュアが憧れるこれらの弾道には、3つの角度それぞれにある程度決まった固有の数値があります。スイングを変えながら各数値に近づくよう練習すれば、案外早く憧れの弾道を自分のものにすることができるかもしれません。

【理想数値】

ハイドロー

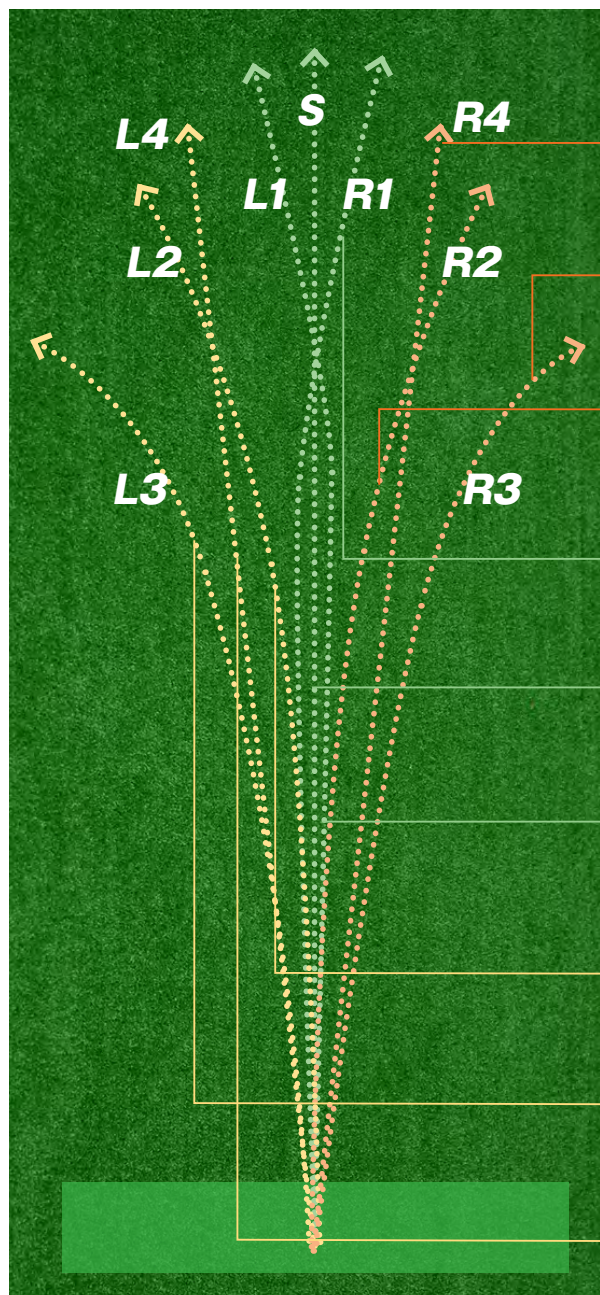
フェース角	クラブパス	アタック角
-1.5 deg	1.0 deg	2.0 deg

パワーフェード

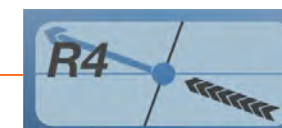
フェース角	クラブパス	アタック角
1.5 deg	-2.0 deg	0.5 deg

高弾道ストレート

フェース角	クラブパス	アタック角
0 deg	0 deg	1.0 deg

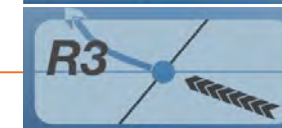


ゴルファーのスイングタイプは9種類



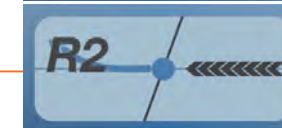
R4/プッシュアウト

インサイド・アウト軌道でフェースもオープンのため、真っ直ぐ右に飛んでいくタイプ



R3/プッシュスライス

インサイド・アウト軌道でフェースがオープン。スライス回転がかかり、右に出て右に曲がっていくタイプ



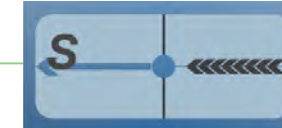
R2/スライス

ストレート軌道でフェースはオープン。少しスライス回転がかかり、やや右に出て右に曲がっていくタイプ



R1/フェード

ややアウトサイド・イン軌道でフェースはスクエア。少しスライス回転がかかり、やや右に出てやや右に曲がる理想的なタイプ



S/ストレート

ストレート軌道でフェースもスクエア。理想的に思えるがゴルフの特徴上、ボールには必ず回転がかかるため希少なタイプ



L1/ドロー

ややインサイド・アウト軌道でフェースはスクエア。少しフック回転がかかり、やや右に出てやや左に曲がる理想的なタイプ



L2/フック

ストレート軌道でフェースはクローズ。少しフック回転がかかり、やや左に出て左に曲がっていくタイプ



L3/プルフック

アウトサイド・イン軌道でフェースはクローズ。フック回転がかかり、左に出て左に曲がっていくタイプ



L4/プルストレート

アウトサイド・イン軌道でフェースもクローズのため、真っ直ぐ左に飛んでいくタイプ

Lesson
for progress大曲がりを
なくすための
キーワードは
『真っすぐ』

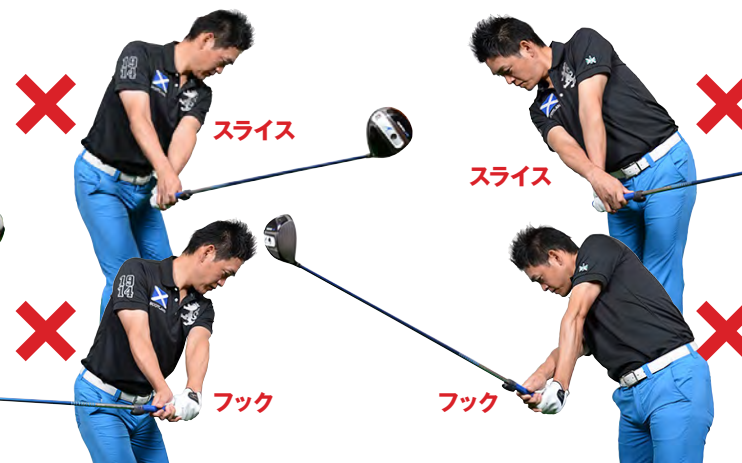
真っすぐに立てない。真っすぐにアドレスできない。
そして、真っすぐ引けない。真っすぐ打ち出せない。
だからボールは曲がるのです。
曲がりのない真っすぐのボールを打ちたいなら、
スイングのすべてのポイントで『真っすぐチェック』しましょう。

CHECK
POINT

1

3時と9時で
ヘッドの位置を
チェックしよう

大きく曲がる球は、テークバックとフォローに原因があります。9時と3時の位置でヘッドがどこにあるかを確認しましょう。ヘッドをアウトサイドに引くとスライスに、お尻の後ろまでインサイドに引いてしまうとフックになります。フォローではインサイドに振るとスライスに、アウトサイドに振り抜くとフックになります。



CHECK
POINT

3

正しく体重移動し スイングは 肩幅の中に収める

フックやスライスが出るのは、体を使いすぎることも原因です。バックスイング体重を右足に乗せようと意識し過ぎると、スエーになります。スエーしたトップではインパクトで突っ込んでしまいます。スイング中は、アドレス時の肩幅の中で回転するようにすれば、曲がらないボールが打てるようになります。

CHECK
POINT

2

頭を残して スイングすれば 軌道が狂わない

テークバックからトップまでは、右サイドでしっかり体重を受け止めます。そして、ダウンスイングからフォロースルーにかけては、頭を絶対に動かさないようにします。すなわちヒット・ビハインド・ザ・ボールを意識すれば、シャフトの軌道はインサイドにもアウトサイドにもいきません。

×

×

肩幅の中でスイングできないと、右に体重が残ったままインパクトを迎えたり、突っ込んだインパクトになってしまい、ボールが左右に大きく曲がります。

▶▶▶ レッスンドリルを実践、その後に



②のインパクト解析機能を使って、フェース角、クラブパス、アタック角をチェックしましょう。

3 スピード解析

ヘッドスピードを上げるには グリップスピードの減速が重要

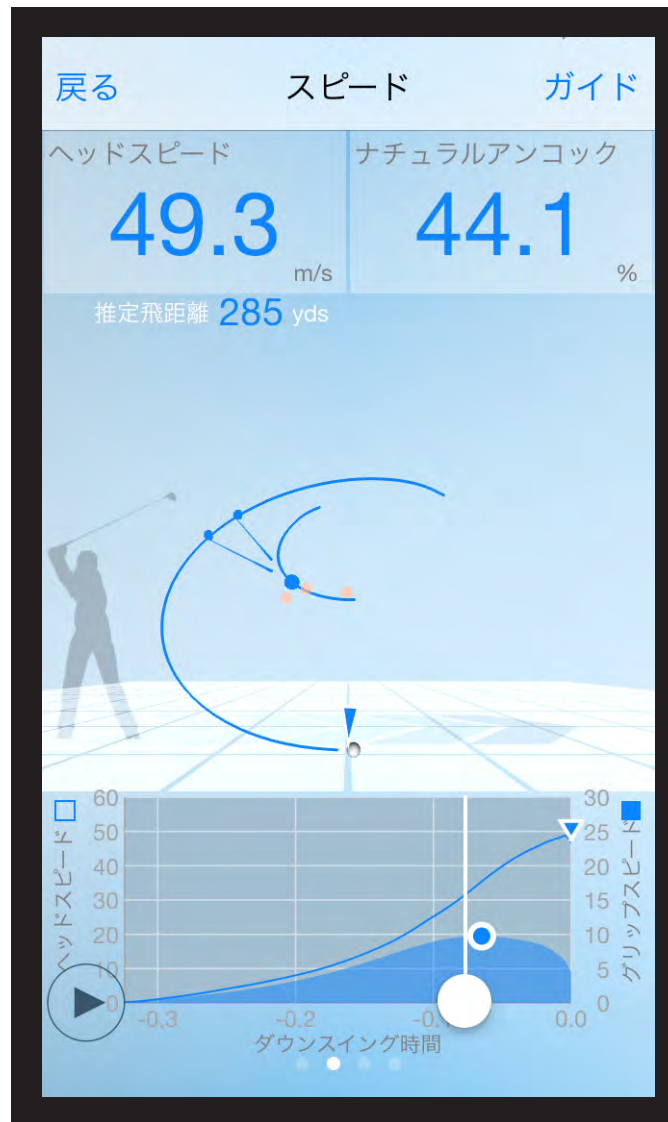
もっと飛ばしたい。

だからといって目一杯力を入れてスイングしても

ヘッドスピードは速くなりません。

ヘッドスピードを上げるには、逆に
グリップスピードを落としてやるのが大切なのです。

※ナチュラルアンコック＝上級者のスイングではヘッドを走らせるために、
ダウンスイング中にグリップスピードが減速しはじめる時があります。
M-Tracerではそれをナチュラルアンコックポイントと呼び、
ナチュラルアンコック指数を計測できる唯一の器具として
スイングのスピード解析を行っています。

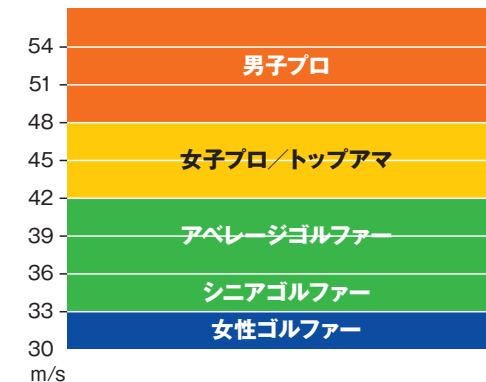


ヘッドスピードばかりでなく、グリップスピード、ナチュラルアンコックまで測れます。これらの数値から推定される飛距離も表示されます。

M-Tracer
For Golf

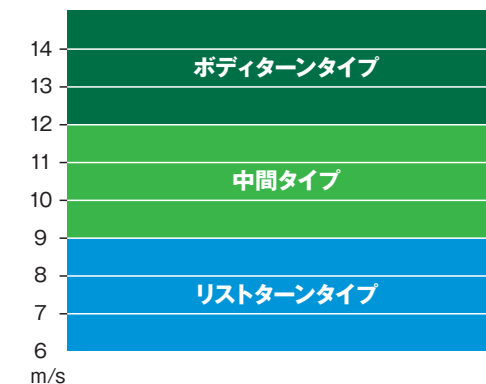
ヘッドスピード

インパクト時のヘッドの速さを測定します。男子プロは40m/s後半から50m/s以上。通常は男性で40m/s前後、女性で30m/s前後です。

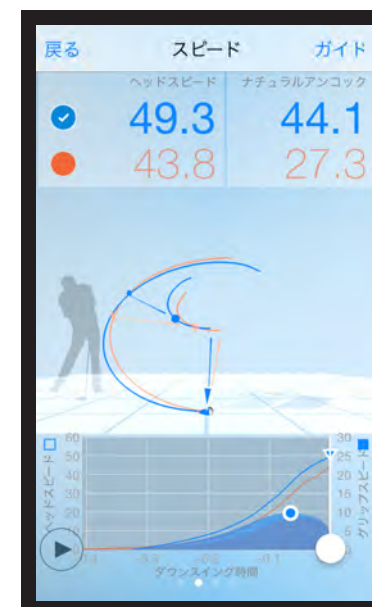


グリップスピード

M-Tracerでは、普段のスイングであまり意識していないグリップ側の速度も測定されます。この数値を見ればスイングタイプがわかります。グリップスピードの速い人は、体の回転や体重移動で飛ばそうとするボディターンタイプ。速度が遅い人は、手首を使って飛ばそうとするリストターンタイプです。



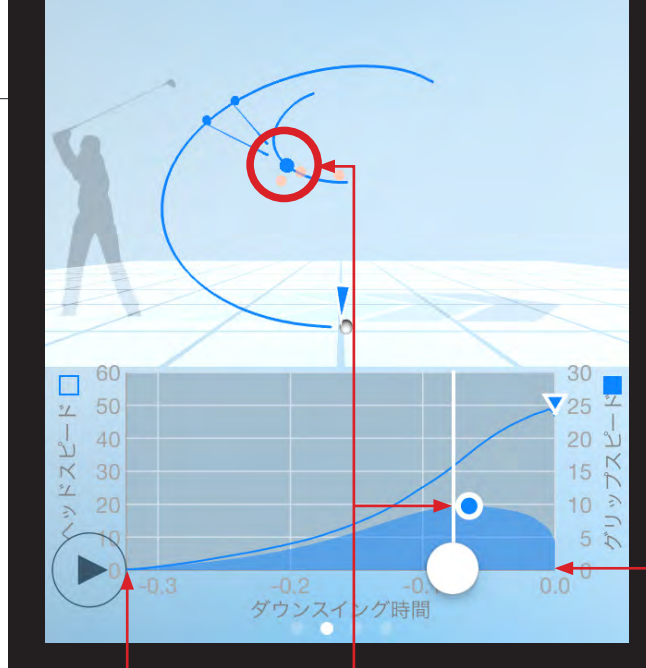
【グリップ減速比】



上級者ほど グリップスピードの 減速比が大きい

グリップを適切な位置で減速すると、ヘッドスピードが効率的にアップすることがわかっていきます。ライブラリに収録されている上級者のスイングと重ねてみると、よくわかるはずです。

青い線で示されるのがヘッドスピードの変化を示したグラフ。数値は左軸で見ます。青い帯の部分がグリップスピードの変化。右軸の数値がそれにあたります。ナチュラルアンコックポイント以降はその数値が下がるようにグリップの動きをセーブする必要があります。



ナチュラル
アンコック
ポイント

トップ

インパクト



Lesson
for progressナチュラル
アンコックで
飛距離アップを
獲得

アマチュアは腕のパワーに頼ったスイングが多く、そのパワーの割にヘッドスピードが上がリません。一方、プロのスイングは切り返し以降は力まかせにクラブを動かそうとするのではなく、グリップの動きを抑えて、今度はクラブヘッドを動かす意識に変わります。いわゆるタメを開放するタイミングをつかむことが重要になってくるのです。

M-Tracer
For Golf

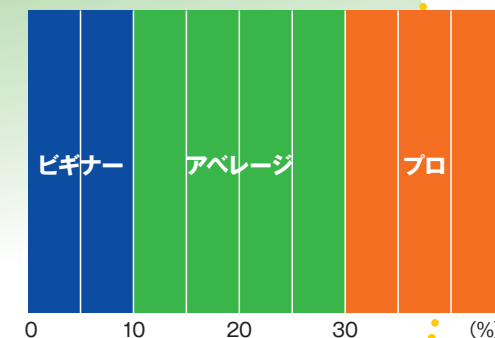
ナチュラルアンコック

44.1

%

**ナチュラルアンコック指数が
30%以上になるように
グリップの動きを抑える**

トップから切り返しにかけてたまったエネルギーは、腕が右腰まで下りてきた時、自然にコックがほどけることで解放されます。M-Tracerは腕のパワーまで解析し、力の抜け具合を%で表示してくれます。下図のように上級者ほど数値が大きくなります。

ナチュラル
アンコックエネルギー
解放

その他、ヘッドの 加速を増進させる 3つのポイント

CHECK
POINT

1

グリップは ゆるく握る

始動からフィニッシュまでグリップに力を入れ続けているとヘッドスピードは上がりません。アドレスの時、グリップをゆるく握ることでスイングの力みを少なくします。その強さは、上のようにグリップし、クラブが下に落ち始めるくらいが適切。フィニッシュで入る力を10とすると、アドレス時は4の強さです。

【理想のグリップ圧はこう変化する!】



CHECK
POINT

2

ナチュラルアンコックポイント ではグリップエンドは ボールを指す

プロのスイングをみればよくわかるように、ナチュラルアンコックのポジションではシャフトが立ち、タメが作られています。この理想的なタメを作るには、切り返しでの形が重要です。前傾角度を崩さず、左ワキを締め、グリップエンドはボールを指すようにします。ここから手元を体から離さないようにスイングを続けければ、ヘッドは加速します。

CHECK
POINT

3

ダウンスイングでは 右足を蹴らない 内くるぶしを地面に

ナチュラルアンコックのポジションからダウンスイング～インパクトにかけてヘッドを加速させるには、軸をぶらさないことが大切です。揺るぎのないスイング軸を作るのはどしり構えた骨盤。さらに盤石にするのは体重がのった右足です。右足内側のくるぶしを地面につけるようにすれば、パワーを逃がすことはありません。

ダウンスイングからフォローにかけて右足を蹴ると、パワーが逃げるばかりか、ダフリやトップなども誘発します。



▶▶▶ レッスンドリルを実践、その後に



③のスピード解析機能を使って、ナチュラルアンコックポイントの有無とグリップスピードが減速しているかをチェックしましょう。

4 シャフト回転解析

シャフト軸回転を抑えると球質が変わる

スイング中、フェース面の向きを意識しているアマチュアはどのくらいいるでしょうか。

意識し、自分でフェース面をコントロールできなければボールは狙ったところに飛んでくれません。

M-Tracerで解析できるのはフェース面と連動しているシャフト軸の回転角度。さっそく計測してみましょう。

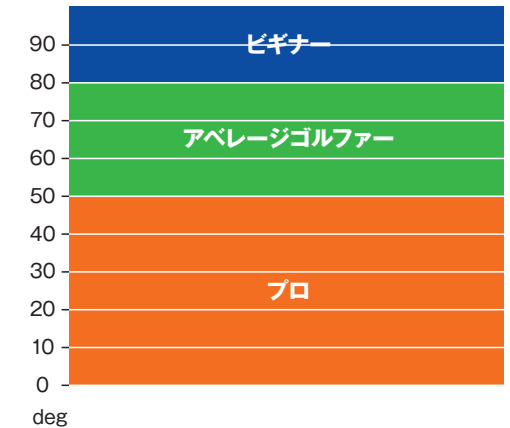


バックスイング中のヘッドの回転の様子が数値で表されます。

バックスイングよりダウンスイングの方が時間的に短いために、よりわかりやすくするために横軸（時間軸）を広く調整しています。

シャフト軸回転

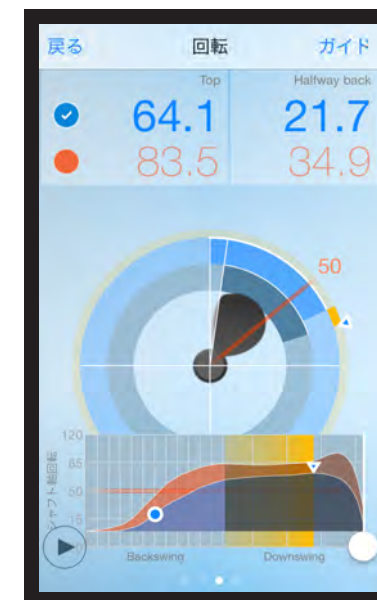
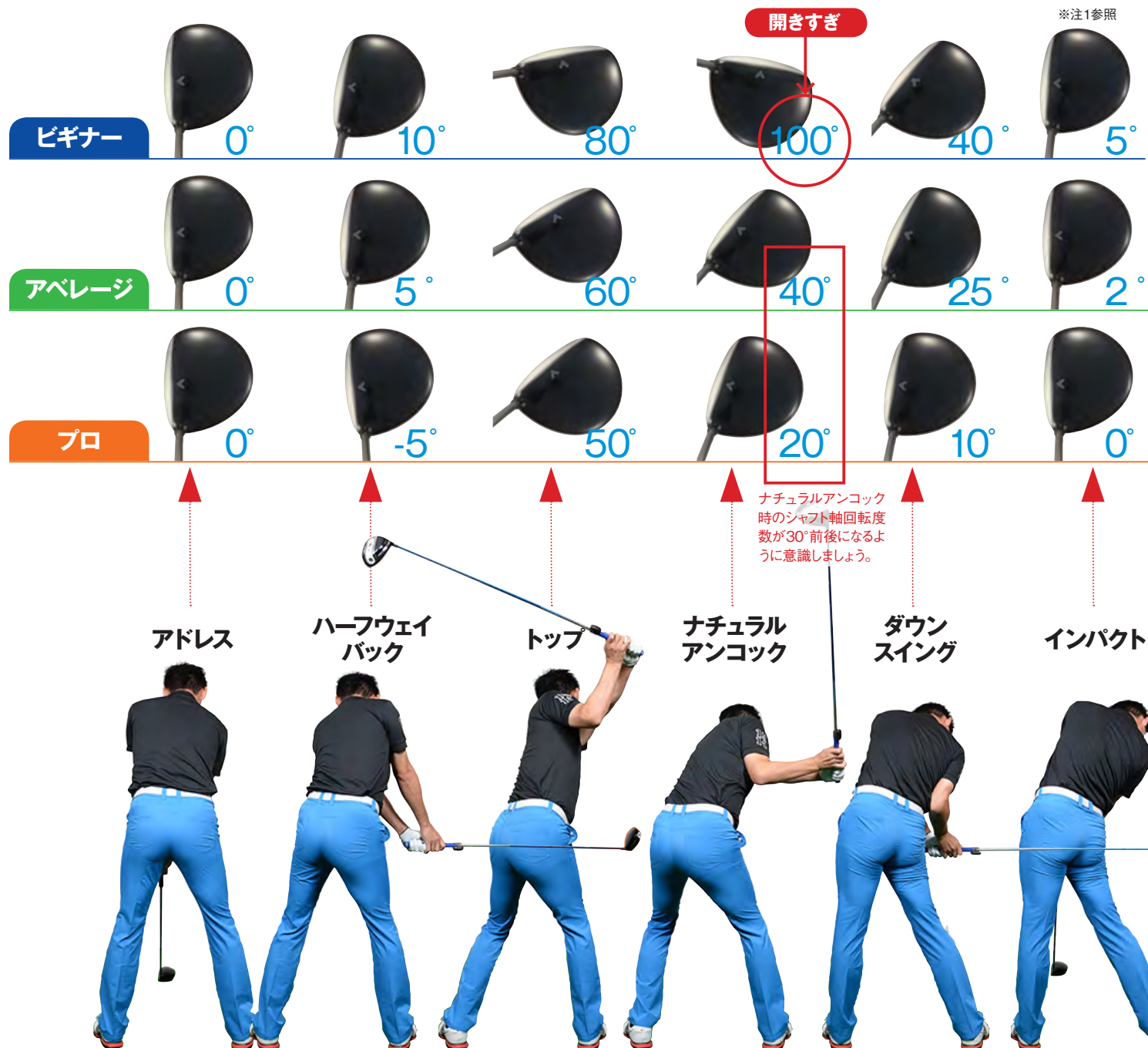
M-Tracerは、スイング中のヘッドの動きを、シャフト軸の回転角度で計測します。プロとアマチュアではフェースが開く角度に大きな差異が見られます。



シャフト回転軸とヘッドの動きはイコールではありませんが連動はしています。その連動しているシャフト軸回転を調節することで、フェース面の開閉やその向きを正常にコントロールできるようになるのです。

※注1

右図ではそれをわかりやすく表現するために、ヘッドの動きを用いて説明をしています。また、ナイスショットをしても、インパクト時の角度は0になるとは限りません。これは、スイング中のゴルフクラブの動きがシャフト軸の回転だけではないためです。あくまでも自分のスイングタイプを知るためと、それを改善させる数値としてご理解ください。



アマチュアは スイング中フェース の開きが大きすぎる

ビギナーとプロの最大の違いは、ナチュラルアンコックにあります。プロはトップで50°に開いたフェース角をナチュラルアンコックで20°まで戻しています。逆にビギナーはナチュラルアンコックですらに開いています。ダウンスイングでは開いたフェースを閉じようという意識が働くためにスイング軌道が不安定になり、インパクトでもスクエアに戻り切りません。

Lesson
for progressスイング
ポイントごとの
回転角を
チェックしよう

アドレスで0°のフェース角をインパクトで0°に戻すためには、ハーフウェイバック、トップ、ダウンスイングそれぞれにおいて最適な角度に保つことが大事になってきます。

プロのようにハーフウェイバックで-5°、トップで50°、ダウンスイングで10°になるようスイングするには、どこに気をつけたいのでしょうか。

CHECK
POINT

1

ハーフウェイバックでは
背骨のラインと
フェース面を平行に

テークバックでヘッドが腰の高さにきたら、フェース面が地面方向を向いているか確認します。このフェースの角度は、背骨の傾きと一致します。この角度を実現するには、クラブと体幹部をいっしょに動かし始めること。始動段階からフェースが開いていると、インパクトでスクエアに戻すことがとても難しくなります。



手首を使ってラクにテークバックしよう
とすると、フェース面の向きが狂ってし
まいます。手の甲も上を向いていますか
ら、手首を甲側ではなく、手の平側に折
るようにします。



トップでは
左手の甲は
斜め45°上を向く

左手首を甲側に曲げるとフェースがオープンにもシャフトにもなってしまいます。



インパクトでは
左手の甲は
飛球線方向に向く

左手の甲が上を向いてインパクトを迎えると、フェースは開いたままボールに当たります。

CHECK
POINT

2

トップでもインパクトでも 左手の甲とフェース面は 必ず平行

スイング中、左手の甲とフェース面の向きは常に一致していなければなりません。特に強く意識しておきたいのが、トップにおける手の甲の角度です。あまり意識せずに上げると、手首は手の甲側に曲がります。フェース面と平行にするには、手首を手の平側に曲げます。普段の生活ではあまり馴染みのない動きですが、この慣れない動きを体得する必要があります。

CHECK
POINT

3

フェースをスクエアに保つには シャフトを反時計に 回す動きが不可欠



どのように回転させればフェースが閉じてくるかは、シャフトを持って回してみるとわかりやすい。

トップで開いたフェースをインパクトでスクエアに戻すには、“閉じる”という動きが必要になってきます。フェースを閉じる動きは、シャフトを回転させることで行います。回転の方向は、反時計回り。時計回りに回してしまうと、フェースは開いてしまいます。

▶▶▶ レッスンドリルを実践、その後に



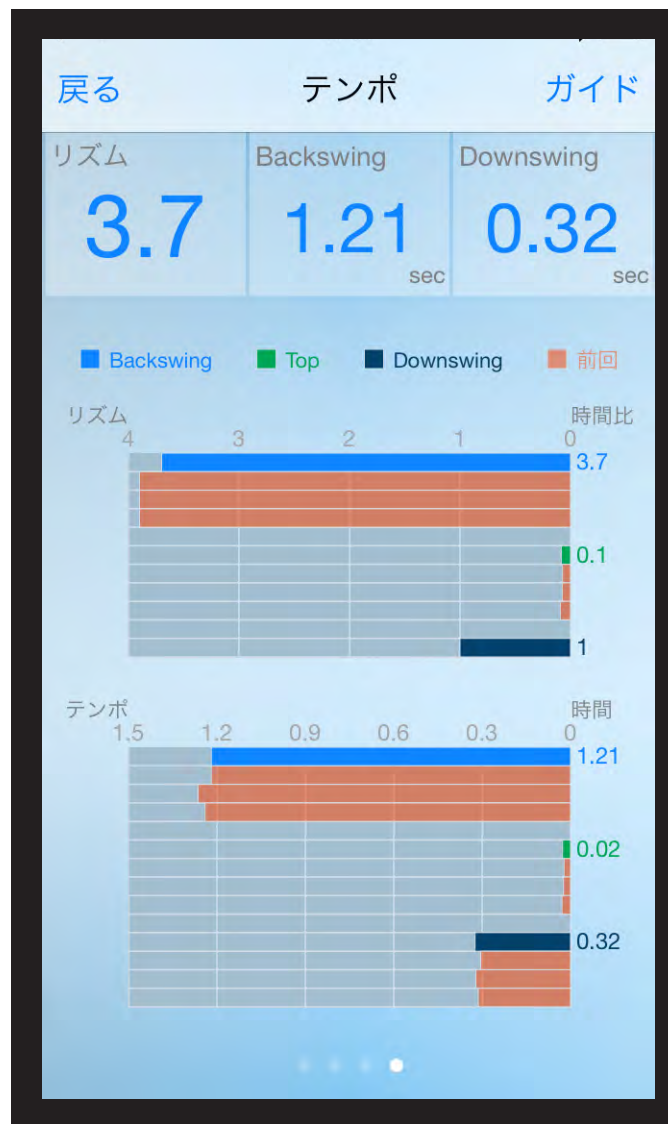
④のシャフト回転解析機能を使って、シャフト回転角の数値をチェックしましょう。

5 テンポ解析

自分に最適な スイングテンポ を確立しよう

性格的にゆったりした人は歩くスピードがゆったり、逆にせっかちな人は歩くのも速いものです。速い遅いは個性。どちらがゴルフに向いていて、どちらがダメ、ということはありません。

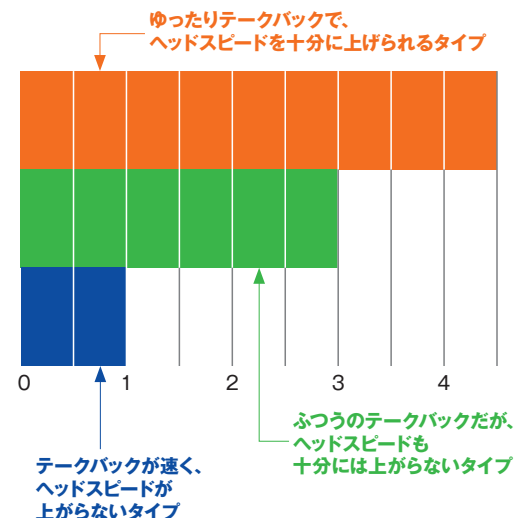
スイングのテンポは、百人百様。『正解』は存在しません。もっともボールが飛ぶ、もっとも曲がりが少ない、そんな自分だけのスイングテンポを見つけましょう。



バックスイング、トップ、ダウンスイングでリズムとテンポを表示。前回計測時のデータも表示されますから、比較が容易です。

スイングリズムは個性

プロでもスイングテンポは人によって様々です。でもそのテンポが狂うとプロでもミスショットになります。まずアマチュアはこの機能で自分の最適なスイングテンポを知ることが大切です。



Lesson for progress

テンポ解析、その後に

いつも同じリズムで スイングするために

CHECK
POINT

1

スイング中
両腕はいつも
体の前に

頭を動かしたり、体をスエーさせてスイングしてはいいリズムを保てません。体の軸をぶらさないようにスイングするには、体の回転と腕の動きを同調させることです。ここでも背中の中の大きな筋肉を使って始動することがポイントになってきます。クラブを脇にはさんでスイングすると体幹を使ったスイングを体得できます。



CHECK
POINT

2

右足1本で素振りをし
体がブレないスピードが
ベストのスイングテンポ

自分に最適のスイングテンポを見つけるには、左足を引き、右足の股関節に体重をのせた状態で思い切り素振りをしてみます。体がブレたり、ふらついたりしないで、フィニッシュでも3秒静止できるスピードの内、もっとも速いスピードで振れたスイングをあなたのテンポにしましょう。

フィニッシュで
3秒立てるか!

下半身から始動しないと
フィニッシュで静止するこ
とはできません。

▶▶▶ レッスンドリルを実践、その後に



⑤のテンポ解析機能を使って、自
分に最適なスイングテンポをチェ
ックしましょう。

遠くへ

チーピン、シャンク、ドスライス…… ミスショットを 撲滅し 飛距離を伸ばす 4つのドリル

突然のスライス、フックに即効 右足／左足つま先開きドリル

右足つま先を90度開き、素振りを繰り返します。インサイドからクラブを上げやすく、右腰も開かなくなるため、スライスが防げます。

左足つま先を90°開き、素振りを繰り返します。インサイドにクラブ引こうとすると股関節が痛くなるため、どうしてもクラブを上から入れなくてはならなくなります。結果、フックを防ぐことができます。

CHECK!!

解析②

テークバックを
正しい位置に
引けましたか？

ナチュラルアンコックポイントが身につく L字型からスイングを スタートさせるドリル

右の写真②のポジションが正しいナチュラルアンコックのポイント。ここから右ヒジが右の脇腹にくっついたままインパクトの位置まで腕を振り下ろします。何度振っても同じ軌道を通る正しい腕のローテーションを身につけることができます。

①シャフトを
体の正面で
立てます

②そのまま
手を右に
もってきます

③ヘッドを
重力にまかせて
振り下ろします

CHECK!!

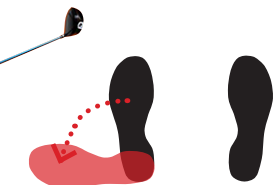
解析③グリップが
適正に減速
するよう
になりましたか？

M-Tracer
for Golf



右足つま先90°開きで
スライス防止

右足を90°開いて素振りをすると、腰を回そうとしても回せません。つまり、腰が開かなくなるため、スライスを防止できるというわけです。



左足つま先90°開きで
フック防止

左足を90°開いて素振りをすると、腰がよく回るのが実感できるはず。腰の回転が止まることによるフックやチーピンを防ぐことができます。



目標方向

クローズド
スタンスで
スライス防止



目標方向

ヘッド軌道を修正しスライス、フックを防止
クローズドスタンスドリル
オープンスタンスドリル

クラブは足のラインに沿って上がって下ります。構えたラインがスクエアスタンスに比べて右を向いていると、クラブヘッドがインサイドアウトの軌道になり、フックが出やすくなります。逆に左を向いたオープンスタンスで構えると、スライスが出やすくなります。この傾向を逆手に取って、スライス、フックをなくそうというのがこのドリルです。

CHECK!!
解析②
テークバックを
正しい位置に
引けましたか？

ナチュラルアンコックがほどけないスイング作り
右足かかとで
ボール踏みドリル

右足のかかとでボールを踏んで右足が上がらないようにスイングします。左腰が早く開かず、右腰も前にいかなくなるので、シャンクやスライスが出なくなります。また、体重移動が少なくてすむために、スエーや突っ込みもなくなり、正しいナチュラルアンコックを体感できるようになります。



インパクトで右足かかとを上げてしまうと、突っ込んだインパクトになります。



CHECK!!
解析③グリップが
適正に減速
するよう
になりましたか？

真っ直ぐ

スイング軌道を安定させるための4つのドリル

手が低い位置を通るスイング作り スタンスを思い切り広げて 打つドリル

スイング中、手元が高くなっていると、Vゾーンの上からクラブが下りてきます。手元の位置を低くキープしたスイングを身につけたいものです。SWを持ち、足を極端に大きく開いてボールを打つこの練習が効果的です。股関節をしっかり使って打ちましょう。



CHECK!!
解析①
Vゾーンを
通るように
なりましたか？



左ワキが開かないように右手で左ヒジをおさえて打ちます。フェースローテーションが適切になり、シャンクが出ることもありません。

Vゾーンを必ず通るスイング作り 左手1本打ちドリル 右手1本打ちドリル

スイング中に手首やヒジを使い過ぎ、スイング軌道にバラつきがある人に試してもらいたいドリルです。どちらも、体幹部を使いながら、手首の角度を変えないようにしてスイングしなければ、ボールをちゃんとヒットすることができません。

CHECK!!
解析①
Vゾーンを
通るように
なりましたか？

右ワキが開かないように左手で右の二の腕をつかんで打ちます。右ヒジの正しい通り道や動きも体得できます。



上下動、間違った体重移動がなくなる ハイティアップ打ちドリル

練習場で一番高いゴムティにティアップします。SWでこのボールを打ちます。ティを打ってしまったり、トップしたりするのは上下動している証拠。間違った体重移動でもミスが出ます。スイング中は前傾姿勢を崩さない、という意識を持つと、クリーンに打てます。

CHECK!!
解析②
インパクトが
スクエアに
なりましたか？

正しい左手甲の向きを覚える インパクト 急停止ドリル

トップの位置から通常のスイングスピードでクラブを振り下ろしてきます。インパクトの位置でスイングを止めます。正しいスイング軌道なら、アドレスと同じカタチが再現されて、ヘッドを止められるはずです。左手の甲の向きが正しくないと、ヘッドはボール手前の地面を叩いたり、ボールの左側を叩いたりします。



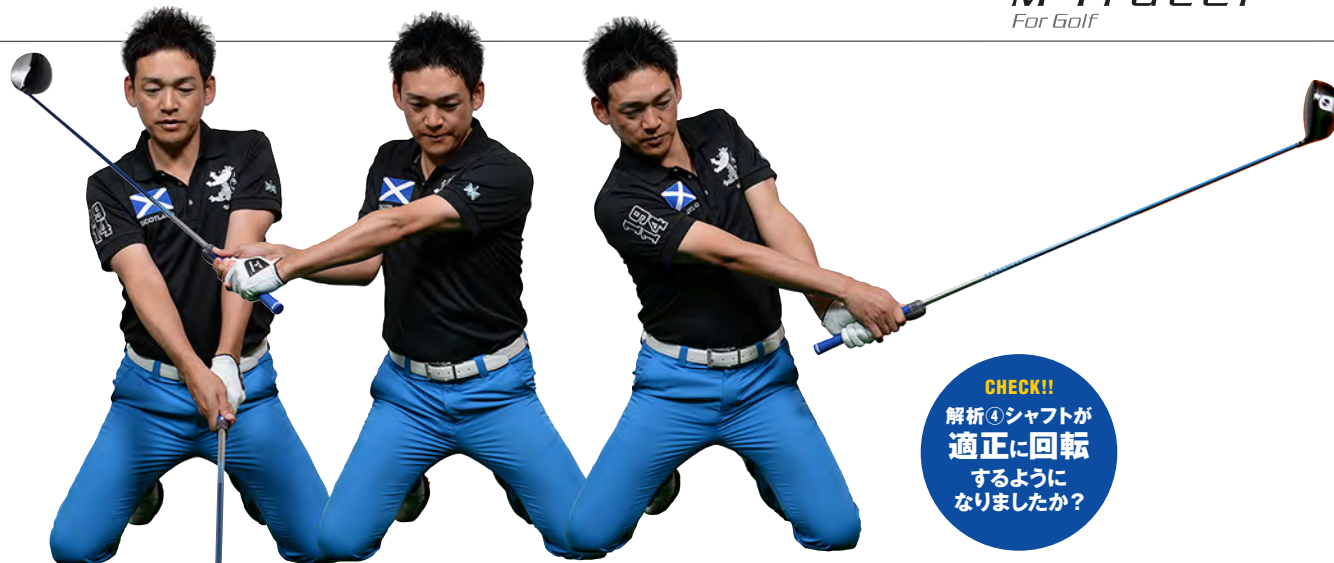
CHECK!!
解析②
インパクトが
スクエアに
なりましたか？



インパクトで手の甲が地面を指していたり上を向いていたりすると、インパクトの位置でヘッドは止まらない

正確に

シャフト回転を コントロールして 真っ直ぐ飛ばす 2つのドリル



CHECK!!
解析④シャフトが
適正に回転
するように
なりましたか？

シャフトの回転を体感できる ヒザ立ち打ちドリル

両ヒザについてアドレスします。ヒザが使えませんが、テークバックは、腕のローテーションを使って上げるしかありません。フェースがインパクトでスクエアに戻るようなスイングするには、シャフトの回転を意識しながら腕をターンさせる必要があります。



手首を使い過ぎたスイングをするがゆえ、フェース面が開いたり閉じたりしやすい人は、このスプリットハンドルを試してください。



フェース面の正しい動きを確認できる 左右の手を離して握る スプリットハンドドリル

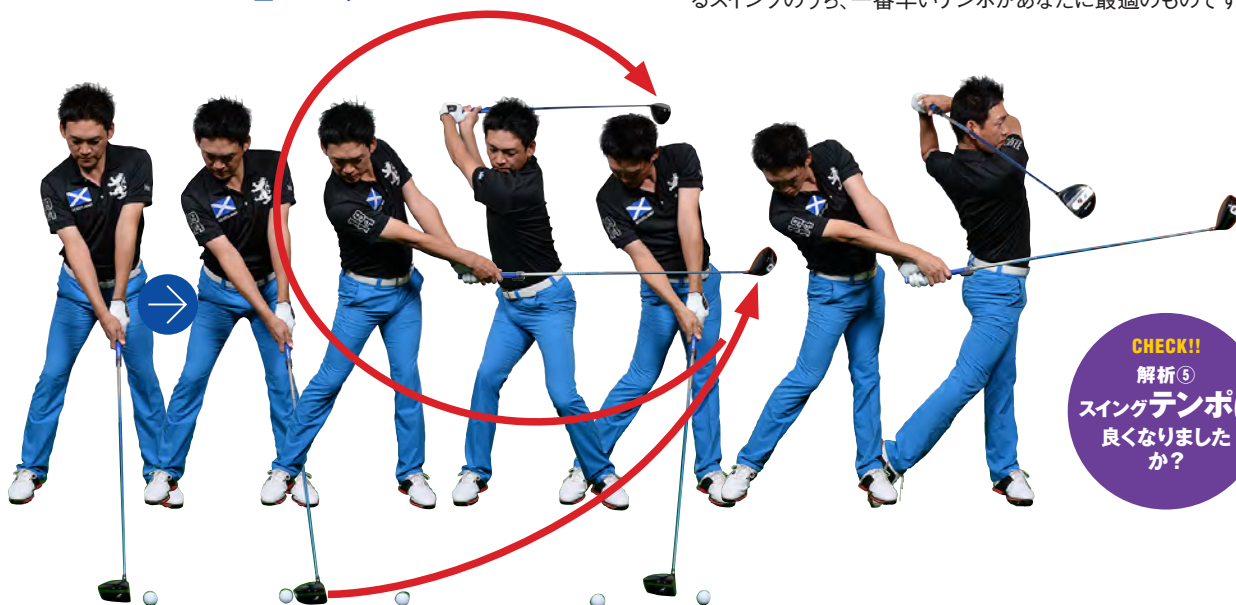
スプリットハンドにすると、手首が固定されて使えなくなりますから、手首を使ったテークバックが不可能になります。このグリップでゆったりとスイングを繰り返せば、体とクラブの動きの同調、フェース面の正しい動きがはっきりと認識できます。

CHECK!!
解析④シャフトが
適正に回転
するように
なりましたか？

リズムを良くして 飛ばすための 3つのドリル

最適のスイングテンポを見つける フォワードスイングドリル

アドレスのポジションをとった後、ヘッドをボールの左側にトンと置きます。そこから前方にクラブを上げ、左腰の位置でいったん止めます。このポジションからスタートさせ、テークバック、トップ、インパクトとできるだけ速いスピードでスイングします。バランスを崩さずに振れるスイングのうち、一番早いテンポがあなたに最適のものです。



CHECK!!
解析⑤
スイングテンポは
良くなりましたか？

心地よいリズムが身につく 左右交互横揺れドリル

アドレスの状態からテークバックします。この時、左足を上げます。次にクラブを左に振ります。今度は右足を上げます。「イチ・ニ・イチ・ニ」とテンポよく何回か繰り返した後にクラブをトップまで上げ、普通にスイングしてボールを打ちます。不思議なことにナイスショットが!!

CHECK!!
解析⑤
スイングテンポは
良くなりましたか？



腕に力が入りテンポが早い人に試して欲しい 目隠し打ちドリル

飛ばそうと思って腕を速く振ろうとすると、どうしてもスイングテンポが速くなります。目隠しをしてスイングすれば、ボールに当てにこうという意識がなくなり、インパクトはスイング途中で迎える、というイメージに。自然とリズムはゆったりとなります。

CHECK!!
解析⑤
スイングテンポは
良くなりましたか？



エプソン『M-Tracer For Golf』 ユーザーズマニュアル

制作 株式会社 ALBA
レッスン 常住充隆 (プロゴルファー)
デザイン 鶴田稔幸
撮影 高木昭彦
撮影協力 GOLFZON Japan株式会社

(注): App Storeは、Apple Inc.の商標です。
(注): Bluetoothのワードマークおよびロゴは、Bluetooth SIG, Inc.が所有する登録商標であり、セイコーエプソン株式会社はこれらのマークをライセンスに基づいて使用しています。

